

# せいかつ 生活リズム てんけん ばっちり点検

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

じぶん 自分 せいかつ 生活リズムを、ほごしゃ 保護者の方とかた ふりかえりながらきにゆう 記入しましょう。

ほごしゃ 保護者の方とかた 相談して、そうだん めあてのじかん 時間をき 決めましょう



ねるじこく      時      分

おきるじこく      時      分

1、2はじこくをかきましょう。3～8は(O できた △できなかった)をかきましょう。

	1	2	3	4	5	6	7
寝 ま し た か ？	何 時 ご ろ に ？	ま し た か ？	食 べ （ <small>あか</small> 赤・ <small>き</small> 黄・ <small>きり</small> 緑） を し ま し た か ？	し ま し た か ？	ま し た か ？	食 べ ま し た か ？	動 か し ま し た か ？
昨日 の 夜 は	今 朝 は 何 時	今 朝 は 何 時	朝 食 と 夕 食 は 三 色	朝 、 排 便	朝 、 歯 を み が き	給 食 は 残 さ ず に	元 気 よ く 体 を
9月 1日(木)	時 分	時 分					
9月 2日(金)	時 分	時 分					
9月 3日(土)	時 分	時 分				△	
9月 4日(日)	時 分	時 分				△	
9月 5日(月)	時 分	時 分					
9月 6日(火)	時 分	時 分					
9月 7日(水)	時 分	時 分					
<感想>			<保護者より>				

9月8日(木)に感想を書いて提出してください。